



KNÄKONTROLL+

Se vårt digitala Knäkontroll+ kompendium för övningar och stegringar.

Programmet tar 10-15 minuter, görs två gånger i veckan och består av övningar som enkelt kan anpassas och integreras i den vanliga fotbollsträningen.

Starta med uppvärmning: Utför den generella uppvärmningen som tar 5 min.

Välj och utför övningar: Välj en övning från varje av de sex kategorierna - anpassa efter nivå och fokusera på god teknik. Träna varje övning i 30-60 sekunder (eller 8-15 reps) och gör 2 set.

När och hur? Gör övningarna före, under eller efter träning - huvudsaken är att de blir gjorda!



1 Knäböj

Styrka och rörlighet över flera leder, och balans. Långsam rörelse med god knäkontroll.

Exempel 1: Knäböj två ben - armar framför kroppen

Exempel 2: Knäböj två ben - gummiband ovanför knän



2 Utfall

Knäkontroll och styrka i bål och ben. Långsam rörelse med god bål- och knäkontroll.

Exempel 1: Utfallsgång framåt - händer på sida

Exempel 2: Utfallsgång framåt - bålrotation



3 Hopp/landning

Mjuka landningar med lätt böjda knän och höfter med god knä- och bålkontroll.

Exempel 1: Utfallshopp framåt

Exempel 2: Upphopp med knuff



4 Styrka - bål

Bålstyrka och bålkontroll. Neutral svank och god hållning.

Exempel 1: Plankan - magliggande på fötter och underarmar

Exempel 2: Benfällning



5 Styrka - baksida lår

Stärka baksida lår, rumpa och bål. Långsamt tempo, god hållning.

Exempel 1: Bäckenslyft - båda fötterna på bollen eller marken

Exempel 2: Nordic Hamstring med partner



6 Styrka - ljumske

Styrka och kontroll med fokus på ljumske & bål. Långsamt tempo, god hållning.

Exempel 1: Liggande benfällning i sidled

Exempel 2: Parövning. Copenhagen adduction, kort hävvarm